



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว :

โดย : admin

ลงวันที่ : พุธสัปดาห์ที่ 5 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2564

เข้าชม : 162

การเรียนออนไลน์ที่บ้าน



การกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย สำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ



นมวันละ 2 แก้ว

ข้าววันละ 8-12 ถ้วย (1 ถ้วย = 4 ช้อนกินข้าว)

ผลไม้วันละ 3 ส่วน
(1 ส่วน = 6-10 คำ)

ผักวันละ 4-6 ถ้วย

เนื้อสัตว์วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

เด็กนักเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ต้องการอาหารที่มีคุณภาพ
มีสารอาหารครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) เพื่อให้เด็กมีโภชนาการสม
พ่อ แม่ ผู้ดูแลเด็ก มีความจำเป็นต้องเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์
และมีคุณค่าทางโภชนาการ

1

2

3

4